

## ANNEXE 1

### PROGRAMME TECHNIQUE

#### 1) 1<sup>er</sup> DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

##### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-taoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-guruma</li> </ul>

##### TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>

##### TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

<p>Séries A, B et C</p> <p>des 20 imposées</p>	<p><u>Défenses :</u></p> <p>Réponses libres et adaptées à une situation d'agression</p>	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité de contrôle de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p>
--	---	--

# Textes Officiels 2018-2019

## ANNEXE 1 PROGRAMME TECHNIQUE

### 4) LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU



**SÉRIE A**  
SAISIE AVEC LES MAINS

 <b>Katate-dori</b> Saisie de poignets à deux mains	 <b>Eri-dori</b> Saisie-travail du revers	 <b>Mae-kubi-dori</b> Saisie à deux mains au cou	 <b>Yako-kubi-dori</b> Saisie à deux mains de côté au cou	 <b>Yako-sode-dori</b> Saisie de la manche de côté
--	--	---	---	---

**SÉRIE B**  
SAISIE AVEC LES BRAS

 <b>Mae-dori</b> Saisie de l'axe antérieur avec les bras	 <b>Yuko-dori</b> Saisie de côté au cou avec les bras	 <b>Yako-kubi-dori</b> Saisie de cou de côté	 <b>Mae-kubi-dori</b> Saisie de cou de face	 <b>Hadaka-jime</b> En étranglement par l'arrière
--	---	--	--	---

**SÉRIE C**  
COUPS - ATEMI

 <b>Jodan-oi-tsuki</b> Coup de poing direct haut	 <b>Chudan-gyaku-tsuki</b> Coup de poing direct (plaine)	 <b>Judan-nenme-shuto</b> Attaque en oblique avec le tronc de la main	 <b>Chudan-mae-geri-kekomi</b> Coup de pied direct de face	 <b>Chudan-mawashi-geri</b> Coup de pied circulaire
---	---	--	--	--

**SÉRIE D**  
COUPS AVEC ARMES

 <b>Naname-tsuki</b> Poigné de haut en bas	 <b>Chudan-tsukkomi</b> Poigné de face	 <b>Naname-uchi</b> Poigné de face en revers	 <b>Kiri-komi</b> Attaque de haut en bas	 <b>Yoko-uchi</b> Attaque oblique à la tête
---	---	---	--	--



Document officiel FF Judo 2018-2019. Photos: FF Judo. © FF Judo. Tous droits réservés.

